



任家常专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 任家常

青岛出版社

《中国烹饪大师作品精粹》 组委会

- 名誉主任 姜 习（世界中国烹饪联合会和中国烹饪协会名誉会长）
张世尧（世界中国烹饪联合会会长、中国烹饪协会名誉会长）
- 主 任 苏秋成（中国烹饪协会会长）
孟鸣飞（青岛出版社社长）
- 副 主 任 杨 柳（中国烹饪协会常务副会长）
林则普（中国烹饪协会特邀顾问）
高炳义（中国烹饪协会副会长）
冯恩援（中国烹饪协会秘书长）
吴宝安（青岛出版社副社长）
- 委 员 李耀云（中国烹饪协会副会长）
史正良（中国烹饪协会副会长）
卢永良（中国烹饪协会副会长）
孙晓春（中国烹饪协会副会长）
高 峰（中国烹饪协会副会长）

《中国烹饪大师作品精粹》 编委会

- 总 主 编 杨
- 主 审 高炳义
- 执行主编 高炳义
- 副 主 编 史正良
- 委 员（按姓氏笔画为序）
- | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| 丁福昌 | 王世杰 | 王春山 | 史正良 | 卢永良 | 卢玉成 | 卢朝华 |
| 朱云显 | 吕长海 | 孙晓春 | 许菊云 | 刘敬贤 | 任家常 | 余明社 |
| 何逸奎 | 李培雨 | 李春祥 | 李连群 | 李学深 | 李万民 | 张世全 |
| 张献民 | 张志斌 | 张汝才 | 严惠琴 | 苏传海 | 汪建国 | 林 波 |
| 屈 浩 | 范民其 | 杨定初 | 周金华 | 孟宪泽 | 欧阳仟来 | |
| 赵仁良 | 赵继宗 | 姚楚豪 | 高 峰 | 高炳义 | 唐 文 | 袁 野 |
| 郭经纬 | 黄正晖 | 韩吉光 | 童辉星 | 潘晓林 | 颜景祥 | 薛文龙 |
| 薛泉生 | 戴书经 | | | | | |
- 本册编著 任家常

序



“民以食为天”。人类从茹毛饮血到钻木取火、炮生为熟，烹饪技术随着人类的进化、社会的发展而发展，不仅促进了社会生产力的发展，也促进了烹饪事业的发展。

中国饮食有着数千年深厚的历史文化底蕴，在距今七八千年的新石器时代的龙山文化遗物中，就发现了大量的烹饪器具。中国的烹饪技艺早就以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。烹饪技艺是我国民族文化的重要组成部分，不仅具有悠久的历史、光辉的过去，更有着灿烂的未来！

中国地大物博，资源丰富，人杰地灵。受此影响，中国菜点也具有了文明大国的泱泱之风：不同特点的民间地方菜、宫廷菜、官府菜、民族菜和宗教寺院素食菜构成了中国菜点的主体。

中国菜点，选料严格，刀工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，妙在鼎中之变，巧在以味为美。

在我国社会主义市场经济日益繁荣、改革开放不断取得新成就的背景下，新时代中国烹饪也在不断取得新的发展和进步。我国餐饮烹饪业的广大从业人员与时俱进，把民以“养”为本作为烹饪工作的主题，使中国菜点不仅讲究色、香、味、形、器，而且更讲究绿色食品、卫生安全、合理搭配，注重营养和饮食文化。创新了相互包容、各具特色、令人目不暇接、赞不绝口的大批新菜、新点，进一步繁荣了我国餐饮市场，餐饮业出现了空前的兴旺发达。

面对当今社会餐饮业的繁荣景象，我们要感谢党的正确领导，感谢改革开放、市场经济带来的大好形势，也要感谢我国广大厨师和餐饮业的所有从业人员，为餐饮市场的兴旺发达所付出的辛勤努力！特别要感谢我国著名的烹饪大师们！我国优秀的厨师代代相传、人才辈出，他们本着“继承、发扬、开拓、创新”的精神，尊师爱徒、努力学习、刻苦钻研、不断研究、创新发展，紧紧结合社会的发展和时代的进步，千方百计地满足新世纪人民对餐饮文化的需求。

为使中国烹饪大师的优秀技艺代代相传，为使中国烹饪大师进一步名扬世界，为进一步弘扬中国的饮食文化，为使广大烹饪爱好者更好地学习、借鉴，《中国烹

饪大师作品精粹》出版了！这是在中国烹饪协会领导下，由我国著名烹饪大师精心制作、相互配合、认真编撰、共同努力的可喜成果！我表示衷心的祝贺！

《中国烹饪大师作品精粹》是中国烹饪协会组织其下属名厨专业委员会50多名委员共同编著的一部著作。这是国内迄今为止最具权威性、最有影响力、层次最高的、记录中国烹饪大师的技艺和传记的专著，是中国烹饪协会对中国烹饪事业现时代的工作记录，是历史赋予各位烹饪大师的具有时代意义的使命。该丛书记载了诸位大师多姿多彩的小传，汇集了东西南北各个菜系的经典名菜和大师们独具匠心的创新菜品。书中用精美的图片和详细的说明描述了每道菜的制作过程，开卷阅后，定会给人留下难忘的印象！烹饪大师们凭着对烹饪技术孜孜不倦的执著、唯美追求，挖掘了无穷的潜力和智慧，把琳琅满目、品种多样的食物原料、调料通过不同的刀工、火候、技法相互结合、渗透，巧妙地利用练就的烹饪技艺，将四面八方具有不同风格、特点、口味的菜品完美地融合，做细、做精，使餐饮品位就像魔方一样变化无穷！享受不尽！这充分体现了我国烹饪技术的深厚内涵和文化底蕴。本书既有较高的文化内涵，又非常实用，同时具有欣赏和收藏价值。是烹饪爱好者们为之沉醉、为之倾倒的佳作，它的出版是我国烹饪大师们本着精益求精的原则，融会我国东西南北烹饪文化精髓，为国人奉献、谱写的美食文化新篇章！

想今抚昔，展望未来，市场经济的大潮必将激励广大的烹饪工作者更加热爱烹饪事业，在不断学习、不断开拓进取、不断完善的基础上，加速推动中国饮食文化的发展进步。为迎合烹饪事业发展的良好势头，中国烹饪协会与青岛出版社联合出版了这部佳作。在每位烹饪大师的积极配合下，从计划编写到出版发行，仅历时一年的时间。它的出版标志着我国烹饪事业迅速发展，预示着我国餐饮业将越来越兴旺发达！我希望本书读者能与我们一起，品大师之技，赏大师之德，饱览中国的名菜名点，汲取中国烹饪技艺之精粹。我相信，《中国烹饪大师作品精粹》一书的出版，必将唤起更多人对烹饪事业的热爱，必将让更多的烹饪爱好者为祖国烹饪艺苑中别具风采的奇花异草而感到骄傲和自豪！

中国烹饪协会会长



2004年9月30日



作者简介

任家常,1947年生于哈尔滨市,原籍山东省阳谷县。黑龙江省旅游职业技术学院高级讲师,中国烹饪大师,餐饮业国家一级评委。现任黑龙江省餐饮烹饪行业协会秘书长。

1964年,他考入哈尔滨市服务学校面点专业。在校期间,跟随著名的面点老师张向午、胡明坤、杨林臣系统学习面点理论知识和专业技能。

1967年毕业,他被分配到哈尔滨市华梅饭店厨房工作,在黑龙江省著名面点技师孟兆林师傅和著名抻面技师张国书师傅手下当学徒,得到了师傅们的真传,为今后的工作和成长打下了牢固的基础。

1978年,他被调到哈尔滨市开封灌汤包子铺工作,向王书祥、刘文鹏师傅学习包子技术,后升任饭店主任。

1979年,他参加哈尔滨市厨师等级考核,被评为三级面点师。

1981年,他被调往哈尔滨岳阳楼饭店面点部,同年参加全省厨师等级考核,被评为二级面点师。

1983年,他被调往北国饭店,任饭店主任,经考核被省服务局评为一级面点师。同年参加编写哈尔滨市服务局行业标准《主食》一书。

1985年,他被调入黑龙江省服务学校培训科,从事面点专业教学工作,任副科长、科长等职务。先后为省直机关、事业单位食堂、宾馆、饭店等单位培训各等级面点师1000余人次,学员遍及黑龙江省。在此期间,被评为工人技师、助理讲师、讲师等职称,被商业部聘为商业技工教材委员会委员。

1990年,他去前苏联基辅市参加“中国菜点表演周”活动;1992年,他参加编写《风味·特色》一书;1993年参加编写国家统编教材《面点制作技术》;1994年,他被调往黑龙江省远东宾馆,任副总经理、高级技师;1995年,他被黑龙江省烹协授予“烹饪大师”称号。

1998年,他又被调回黑龙江省服务学校,在学校实习饭店任总经理。同年,被聘为陕西省烹饪大赛评委,参加国家企业标准《中式面点》的编审工作。

1999年,他被聘为第四届全国烹饪技术比赛评委(石家庄和武汉赛区);2000年,他被聘为全国兰州拉面大赛评委,任中国烹饪协会名厨专业委员会委员。

2001年,任黑龙江省饮服培训中心副主任,被中国商业联合会和中国烹饪协会授予“中国烹饪大师”称号,参加首届全国粤菜烹饪大赛评判工作。

2000年,他主编出版《家常美味面食谱》一书。2002年9月,他被中烹协派往新西兰进行为期一个月的技术交流活动。同年出版《图解面点技术》一书。

2003年10月,他参加第五届全国烹饪技术比赛昆明赛区评判工作,年底被聘为满汉全席全国电视擂台赛评委。2003年11月,任黑龙江省餐饮烹饪行业协会秘书长。2004年4月,带队参加第五届全国烹饪技术比赛团体赛和个人总决赛,取得优异成绩。

2004年6月,出版“五味俱全、吃啥做啥”丛书。

几十年来,任家常大师培养的学生遍及黑龙江省,他们为黑龙江餐饮业的发展做了大量的工作。他的徒弟房双岭等和徒孙夏洪晶等在历次全国烹饪比赛中共获金牌10块。

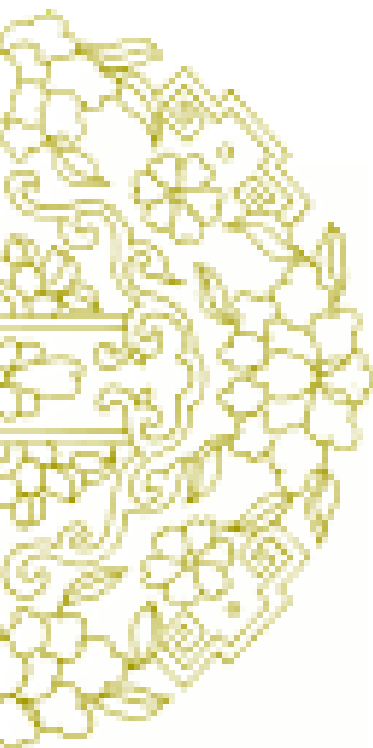
目 录



14	荷花卷
16	长花卷
18	千层饼
20	玉米面发糕
22	排骨包子
24	圆笼包子
26	鸳鸯馅蒸饺
28	豆沙包
30	银丝卷
32	煎黏豆包
34	汤包
36	玉米面菜团子
38	井字酥
40	菊花酥

清糖饼	42
叉子火烧	44
白皮酥	46
香蕉酥	48
棉桃酥	50
佛手酥	52
卧果盒子	54
搅面馅饼	56
丝饼	58
锅烙	60
锄板盒子	62
煎饼盒子	64
草帽饼	66
大油饼	68
炸三角	70
四角酥	72
明酥桃	74





76	荷花酥
78	立酥合子
80	糖酥麻花
82	肉丝抻面
84	时蔬疙瘩汤
86	玉米面面条
88	芸豆大楂子粥
89	三鲜水饺
90	鲜虾蛋挞仔
92	兰花酥
94	清酥鲜果盒

荷花卷



用料

面粉 500 克、白糖 10 克、酵母 5 克、色拉油 15 克、清水 200 克

制作步骤

1 将面粉、白糖、酵母拌匀，加水调成面团，在 30℃ 温度下醒约 30 分钟。

2 将面团搓条，按定量下剂，揉成馒头状，再擀成圆饼，表面刷少量油，叠成半圆，再叠成三角型，切三刀，立起刀口向上擦在一起，在中间用筷子向下压一下，成荷花状即成，略醒，待面团膨起，上屉旺火蒸制 15 分钟即熟。

制作关键

- 根据不同季节调节水温和酵母用量。



色泽洁白，形似荷花。



形状整齐，色泽洁白。



长花卷



用 料

面粉 500 克、白糖 5 克、酵母 15 克、色拉油 15 克、清水 200 克、精盐少许

制作步骤

1 将面粉、酵母、白糖拌匀，加入水调成面团，略醒，擀成长方形面片，表面刷上油，撒少许精盐和薄面，从上向下叠起约四层，稍按一下，用刀切成 2.5 厘米宽的长条，用双手捏住两端略抻并拧一圈，即成生坯，在 30℃ 的环境中醒 20 分钟。

2 醒好的生胚上屉蒸制 15 分钟即熟。

制作关键

- 面团要醒发好，制作形状整齐。

色泽洁白，层次均匀。



千层饼



用 料

面粉 500 克、白糖 5 克、酵母 5 克、清水 235 克

制作步骤

将面粉、酵母、白糖拌匀，加入清水调制成面团，略醒，搓条按剂量下剂，擀成长方形面片，表面刷油，从上向下叠成九层，并将两端包起，再用花杖子擀成长 9 厘米、宽 4.5 厘米的饼，即成生坯。

经过醒酵后的生坯上屉，旺火蒸 20 分钟即熟，取出，一切两半，层次外露，装盘即可。

制作关键

- 面团要醒发好，油要刷均匀。